

記憶と身体と催眠

珊瑚 珠色

抄録

潜在意識下に身体症状の原因となった記憶を探るために、催眠療法により働きかけ、良好な変化が見られた事例を報告する。被験者は25歳女性で、月経不順に対する鍼灸治療中に左下腹部に触られると涙が溢れる事象を経験したため、その鍼灸師から催眠療法が有効ではないかとの提案を受けて、当施術所に来所した。催眠療法は医療行為ではないことを説明の上で受諾し、主に不可解な涙の原因を探る目的で施術を行い、段階的に記憶の認知を処理した結果、不可解な涙が出なくなるとともに他にも好ましい変化を認めた。負の記憶は身体の部位に残存し、後に心身に影響を与える可能性が示唆された。

催眠と科学 32-33 (1) 59-62,2019

キーワード：催眠，年齢退行療法，感情の架け橋法，インナーチャイルド

はじめに

催眠療法では、催眠時の変性意識状態の特性を利用して、様々な心理療法（暗示療法、イメージ療法、年齢退行療法、前世療法、悲嘆療法等）を施す。なかには最新の脳科学で説明がつくと考えられる療法もあれば、スピリチュアルな療法もある。被験者の催眠療法を受ける動機や信条に応じて、相応しい方法を選んで用いる。例えば、被験者の心身の不調の原因を潜在意識下に探る場合、当施術所では退行療法を行う。それにより心身の不調の原因と思われる記憶やイメージが想起されると、その内容を確認しながら催眠技法を選択して施す。原因が負の記憶である場合は、その影響を減弱させてプラスの認知を新たに植え込むことにより、被験者に好ましい変化がもたらされると考える。一度できた記憶は安定したものではなく、最新の情報に書き換えられアップデートされることが報告されている³⁾。

事例

1. 対象

25歳の女性

職業：学習塾勤務

家族構成：両親，兄妹，本人（独身）

2. 施術日

X年3月A日（施術時間：3時間）

3. 催眠療法申込までの経緯

被験者は月経不順を主訴として婦人科を受診し，薬剤により半年ぶりに月経が再来したことから通院を中止した。その4カ月後のX年2月，月経不順は冷え性が原因であると考え，代替療法として鍼灸院を受診した。しかし，鍼灸治療中に左下腹部を触られると不可解な涙が出ることから鍼灸師により催眠療法が涙の原因探求に有効ではないかとの提案を受けて，当施術所に来所した。中学2年生の初潮以来，月経は数カ月に1回であり，過去に3度，半年間の月経停止を経験している。

4. 施術方法

①施術前のカウンセリング

自分史の振り返りを行い，被験者の希望を踏まえた上で「不可解な涙の理由を知ること。月経を順調にして将来お母さんになり，幸せな家庭を築きたいという思いに対するメッセージを受け取ること」を施術の目的とした。

②催眠療法についての説明

催眠下での記憶やイメージの想起パターンの例を説明した。

③催眠誘導

段階的リラクゼーション法を行った。この誘導法のプロセスは瞬時の治癒をもたらすことではないが，最初の一步の役割を果たすとされる2)。

④催眠の深化

数の逆唱法を行った。

⑤退行催眠

催眠誘導と催眠の深化により被験者が十分に催眠状態にあると判断した上で，感情の架け橋法を用いた。催眠下で，触ると涙が溢れる左下腹部に意識を向けるよう指示し，その時に湧いてくる感情を確認したところ，怒りの感情の表出を認めた。次にその感情をより強く感じるように指示し，その時に想起されるイメージを確認したところ，被験者が中学2年生当時の負の記憶が想起された。催眠は比較的平静な状態を引き起こすことができ，被験者

はその状態からトラウマ体験をそれに圧倒されることなく観察できるとされる 1)。

⑥年齢退行療法-1 (記憶の書き換え)

被験者が年齢退行した状態にあると判断し、負の記憶について確認したところ「自宅の風呂場の脱衣所で父親に裸を見られて、恥ずかしさに怒り狂っているところ」と返答があった。その負の記憶の前後記憶も再体験させることで、この当時の父親に対する怒りの感情表出が未完であることを確認した。そこで人格移動の技法を用いて、イメージの中で自らの心情を伝えて父親に怒りを表現し、その謝罪を得るというドラマ体験を促した。この時に被験者の感情を確認すると「父親に対する怒りはなくなり諦めに变化した」と返答があった。

⑦年齢退行-2 (認知の書き換えの試行)

父親に対する負の感情をより減弱させる目的で、幼少期の父親との幸せな記憶を想起するよう指示したところ、1歳当時の被験者が父親に押されたベビーカーに乗り初詣に行った記憶が想起された。一般的にこの状況は幸せな印象を与えると思われるが、1歳当時も被験者の父親に対する嫌悪感を確認した。施術前のカウンセリングにおいて、「母親は味方、父親は敵」という固着観念を発見していたが、その理由として、被験者の母親が娘に対して日常的に父親の批判を聞かせてきたことが考えられた。乳児は生後9-10カ月で他者の行為の系列から他者の行動の今後を予測し他者の心理状態を推定できるようになり、他者の心を読むと報告されていることから 5)、この固着観念の植え込みは乳児期から母親の影響により行われた可能性がある」と推察する。

⑧年齢退行-3 (認知の書き換え)

更に小さい時期の父親との幸せな記憶を想起するよう指示したところ、まだ若い両親が海外新婚旅行に向かう機上で過ごしているシーンが想起された。その状況について確認したところ、被験者は両親のもとに生まれる前の魂として二人の傍に存在し、新婚夫婦のポジティブな関係性を観察して安堵の感覚を得ていた。この体験により、被験者を長年苦しめてきた「愛のない結婚をした両親の元に生まれた」という固着観念と「結婚に夢が描けない」という自己イメージが変化した可能性がある」と考える。

⑨インナーチャイルド療法

このタイミングで再び左下腹部を感じるよう指示したところ、怒りの感情の消失を認め、次の段階として、原因となっていた記憶の中の中学2年生当時の被験者(*以下・インナーチャイルドと表記)の姿を想起させて現在の被験者と向き合わせ、人格移動の技法を用いて対話を促した。インナーチャイルドの笑顔を確認した被験者は、この時に明るく好ましい感覚を得ていることを確認できた。

⑩イメージ療法

次にインナーチャイルドとのふれあいイメージを色で例えるよう指示し、その色を用いて明るい感情・感覚を心に広げるイメージワークを行った。その上で「もう大丈夫です。解催眠後も癒しが続きます」という後催眠暗示を与えた。

⑪解催眠

後催眠暗示後，催眠を解いた。

⑫施術後のカウンセリング

被験者から左下腹部の違和感と不可解な涙の消失したことを確認した。自宅で行える癒しのイメージワークを助言して施術を終了した。

5. 評価方法

本人の承諾を得た上で，状態－特性不安検査（State-Trait Anxiety Inventory : STAI）を施術の前後とその約 3 カ月後に実施した。STAI は不安を状態不安と特性不安にわけて評価する。状態不安とは人が有害な事象を経験した時に誘発される「今ここにある不安」であり，特性不安とは生来の性格に関係する「いつもある不安」である。検査は状態不安と特定不安に関する質問項目が各々 20 問，合計 40 問により構成され，それぞれの質問について不安の程度を 4 段階で回答する。その結果をもとに状態不安と特性不安に分けて各々の点数を合計し，判定を行う。合計点は男女ごとに状態不安と特性不安別に 5 段階で評価される 6)。下記は女性対象の STAI 標準得点段階区分を示した表である。

表 STAI 評価基準（女性）

	段階	特性不安	状態不安
V	非常に高い	55～	51～
IV	高い	45～54	42～50
III	普通	34～44	31～41
II	低い	24～33	22～30
I	非常に低い	～23	～21

結果

施術前後と施術から約 3 カ月後に，被験者の不安状態の変化を見るために STAI を実施した。施術前の状態不安得点は 61 点と非常に高い段階にあったが，施術後の状態不安得点は 24 点と低い段階に推移した。また約 3 カ月後の検査においても，状態不安得点は 26 点と低い段階を維持した。一方，施術前の特性不安得点は 50 点と高い段階にあったが，施術後の特性不安得点は 23 点と非常に低い段階に推移した。また約 3 カ月後の検査においても，特性不安得点は 22 と非常に低い段階を維持した。

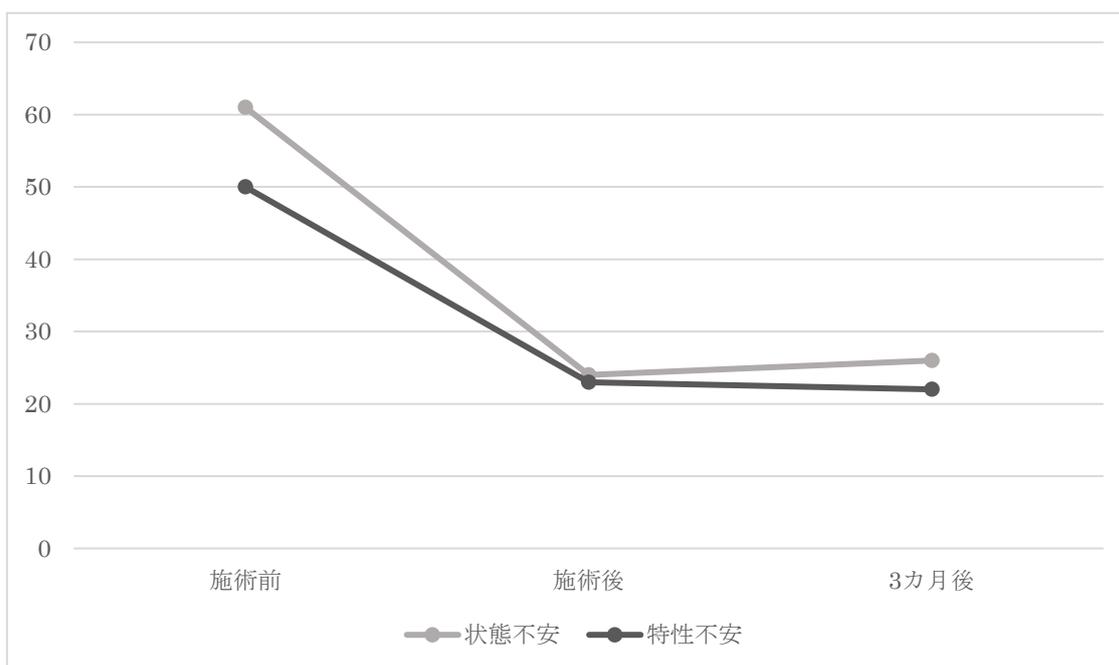


図 1・STAI 心理検査不安得点の変化

付記

被験者は施術 3 カ月後に催眠療法講座受講目的で当方に来所したことから、再度 STAI を実施できた。またこの時点で被験者から報告された施術後の心身の良好な変化は、月経周期の改善、アトピー症状の改善、父親との関係性の改善である。

考察

治療目的ではなく「不可解な涙の原因」を探ることをテーマにした催眠療法を行った。強い感情を伴う負の記憶は何らかの理由で身体の部位に残存し、無意識のうちに心身に負の影響を与え続ける可能性が示唆された。施術後 3 カ月間に被験者は医療機関の治療及び他所での何らかのセラピーを受けていないことから、催眠療法により身体症状の原因となった記憶を段階的に処理したことにより、その影響を減弱できたと考える。例えば、二つの独立した記憶が両方を思い出すことにより一つに記憶としてまとまっていく時に、記憶の再固定化が働いていることが報告されているが 4)、被験者の古い記憶と催眠下での新しいイメージ記憶が連合して再固定化が働き、それにより古い記憶の意味合いが変化したのではないかと推察する。また、施術前後と施術から 3 カ月後に実地した STAI の得点変化により、被験者の不安状態の著しい改善を確認できたことから、催眠療法は負の記憶の影響を減弱させることに一定の効果のある心理療法と言える。補足として、施術後に被験者が自宅に

おけるイメージワークを継続的に実践したことにより、低下した STAI 不安検査得点の維持に貢献したと考えられる。

但しこの事例において、施術の前年に被験者が婦人科を受診した際の月経を再来させるための投薬治療や、施術 1 カ月前に鍼灸院で行われた全 2 回の鍼灸治療の効果により、被験者の心身に好ましい変化が起こった可能性も否めない。また催眠療法では、個々人の催眠に対する感受性のちがいにより、癒しの度合いに差がでる可能性がある。

参考文献

- 1) Bessel van der Kolk: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.2015. (柴田裕之訳: 身体はトラウマを記録する—脳・心・体のつながりと回復のための手法. 紀伊國屋書店, 東京. 2016.)
- 2) Dan Short, Betty Alice Erickson, Roxanna Erickson Klein: *Hope & Resiliency: Understanding the Psychotherapeutic Strategies of Milton H. Erickson*.2014. (浅田仁子訳: ミルトン・エリクソン心理療法<レジリエンス>を育てる. 春秋社, 東京. 2014.)
- 3) 井ノ口馨: 記憶をコントロールする. 岩波書店, 東京. 2013.
- 4) 井ノ口馨: 記憶をあやつる. 角川学芸出版, 東京. 2015.
- 5) 乾敏郎: 脳科学からみる子どもの心の育ち・認知発達のルーツをさぐる. ミネルヴァ書房, 京都. 2013.
- 6) 曾我祥子: STAI (The State-Trait Anxiety Inventory) について. 看護研究 17 ; 107-115, 1984.

How memory influences the body: A hypnotherapy study

Shuiro Sango

The General Incorporated Association Terminal Hypnosis Association

The Hypnotherapy Profession RAINBOW ORB

This study reports a case in which hypnotherapy has successfully led to the elimination

of physical symptoms, through identifying the subconscious causes of such symptoms, thus resulting in other positive outcomes. A female subject explained that during her first acupuncture treatment for irregular menstruation, she burst into tears when the acupuncturist touched the left lower quadrant of her abdomen, and the same happened on her second visit. This experience raised her concern that such “inexplicable tears” might be mentally induced, and she decided to receive hypnotherapy. During the pre-counseling stage, the client stated that she was not able to foresee a happy marriage for herself due to her parents’ discord, although she had longed for a happy family. Thus, the objective of the therapy was set to identify the primary causes of the “inexplicable tears”, while listening in depth to messages regarding her wish to build a happy family by curing irregular menstruation and becoming a mother. Following hypnotic induction, she was led to concentrate on her abdomen, which succeeded in identifying the root memory that caused the “inexplicable tears”. Through stepwise treatment of such negative memories, her damaged inner child was healed by reinforcing and planting the positive emotions that resulted from the guided imagery process. As a result, her “inexplicable tears” have stopped. In addition, the parent-child relationship improved, leading to bringing a positive energy to her life and enabling her to have a dream of marriage. Furthermore, her atopic symptoms disappeared. In conclusion, it is suggested that the memory involving strong negative emotions remained in her body which could have possibly prompted particular physical symptoms later on. The hypnotherapy has effectively transformed the memory in question and its attached negative emotions and sensations, thereby modifying the client’s cognition regarding that memory, while bringing physical and mental healing.

Keywords: Hypnotism, Age Regression Therapy, the Affect Bridge Technique, Inner Child